

VYLADEŇÉ RECEPTY NA KAŽDÝ DEŇ

Vďaka našim šikovným službám ušetríte aj 15 minút týždenne.
Užite si ich naplno a vykúzlite niečo v kuchyni.



15 ROKOV
VÁM
ŠETRÍME
ČAS



Obsah

Raňajky	3
Rýchle obedy	6
Párty	9
Zdravé desiate pre deti	12
Sladké	15



Vaječná omeleta so šunkou a syrom

2 vajcia
2 plátky šunky od kosti
20 g masla
1 jarná cibul'ka
3 plátky údeného syra
(oštiepok)
sol'
čierne korenie



Vajcia rozbijeme do misky a rozmiešame so soľou a čiernym korením. Šunku nakrájame na rezančky a jarnú cibul'ku na jemné kolieska. V panvici rozpustíme maslo a pridáme šunku a cibul'ku. Krátko orestujeme a zalejeme rozmiešanými vajcami. Pozvoľna pečieme z jednej strany. Navrch poukladáme kúsky natrhaného syra, a keď sú kraje omelety zatiahnuté, tak jednu stranu preklopíme na druhú. Celú panvicu aj s omeletou vložíme do rúry vyhriatej na 100 stupňov Celzia a pečieme asi 5 minút.

Club sandwich

100 g kuracích prs
2 plátky slaniny
1 lyžička olivového oleja
3 plátky toastového chleba
1 lyžica majonézy
2 listy rímskeho šalátu
1 volské oko
1 paradajka
sol'
čierne korenie



Kuracie prsia osolíme, okoreníme, potrieme olivovým olejom a z oboch strán na panvici opečieme. Stlmíme panvicu a mäso pozvoľna dopečieme. Hotové prsia nakrájame na tenké plátky. Na panvici opečieme plátky slaniny, potom na panvicu položíme plátky toastového chleba, ktoré tiež opečieme. Plátky opečeného chleba položíme na dosku na krájanie a potrieme majonézou. Na dva potreté plátky poukladáme natrhany šalát, plátok vypečenej slaniny, plátky kuracích prs, opečené volské oko a plátky paradajky. Osolíme a okoreníme. Tieto dva obložené chleby položíme na seba a priklopíme tretím chlebom tak, aby natretá strana bola smerom dolu. Môžeme prepichnúť štyrmi špajľami a rozkrojiť na štvrtiny v tvare trojuholníka.

Dalamánka s bylinkovým žervé, rukolou a údeným lososom

1 dalamánka
50 g žervé
10 bylíek pažitky
1 vetvička tymianu
sol'
čierne korenie
1 lyžička olivového oleja
½ hrsti rukoly
1 vajce
lyžička masla
30 g údeného lososa



Dalamánku rozkrojíme, strany rezu opečieme nasucho na panvici. Pažitku a lístky tymianu nasekáme najemno a zmiešame so žervé, olivovým olejom, soľou a čiernym korením. Nátierkou potrieme spodnú stranu dalamánky. Na rozpálenú panvicu dáme maslo a opatrne vyklepneme vajíčko. Upečieme volské oko, ktoré osolíme a okoreníme. Na potretú dalamánku poukladáme rukolu, upečené volské oko a kúsky údeného lososa. Priklopíme druhou stranou dalamánky.

Kurací wok so zeleninou a ryžovými rezancami

100 g kuracích prs
1/3 červenej papriky
1 menšia očistená mrkva
1 menšia olúpaná cibuľa
strúčiky olúpaného cesnaku
1 lyžička zemiakového škrobu
2 lyžice sójovej omáčky
1 lyžica rybej omáčky
2 lyžice ustricovej omáčky
4 lyžice oleja
40 g ryžových rezancov
byľka čerstvého koriandra



Kuracie prsia nakrájame na rezančeky a zmiešame s lyžicou sójovej omáčky a zemiakovým škorobom. Papriku nakrájame na rezančeky, cibuľu na mesiačky, cesnak na plátky a mrkvu rozkrojíme pozdĺž na polovicu a potom nakrájame šikmé plátky. Rozpálime panvicu, na ktorú nalejeme dve lyžice oleja. Vložíme mäso a sprudka opečieme. Mäso vyberieme a na panvicu vložíme mrkvu, cibuľu a cesnak, orestujeme a pridáme papriku. Orestujeme a vložíme mäso. Premiešame a pridáme zvyšok sójovej omáčky, rybiu a ustricovú omáčku. Ryžové rezance namočíme do vlažnej vody na 10 minút. Rozpálime panvicu, pridáme olej a vložíme scedené rezance. Krátko prudko orestujeme. Kurací wok naložíme do taniera, vedľa neho vložíme zvitok ryžových rezancov a posypeme lístkami koriandra.

Zubáč na rasci s petržlenovými zemiačikmi a maslovou omáčkou

150 g filety zubáča
½ lyžičky celej rasce
maldonská morská soľ
45 g masla (asi tri lyžice)
150 g varených malých zemiakov
byľka plocholistej petržlenovej
vňate
100 ml smotany 33 %



Porciu zubáča zľahka narežeme na bokoch kože. Zahrejeme panvicu, pridáme 1/3 masla, necháme rozpustiť, pridáme rascu a do už rozpáleného masla vložíme zubáča kožou dole. Stlmíme a pozvoľna pečieme. Keď začnú kraje zubáča zlatnúť, rascovým maslom polievame vrchnú stranu ryby. Otočíme, vypneme, osolíme a necháme dôjsť. Zemiaky prekrojíme na polovicu a vložíme ich do panvice s 1/3 rozohriateho masla. Pozvoľna opekáme dozlatista. Osolíme, okoreníme a na samotný záver premiešame s nasekanou petržlenovou vňaťou. Smotanu nalejeme do rahnice a privedieme do varu. Za občasného miešania redukuje-me na sirupovitú konzistenciu. Potom metličkou vmiešame 1/3 masla a soľ.

Hovädzí burger

1 hamburgerová žemľa
180 g hovädzieho mletého mäsa
s maximálne 25 % tuku
(ideálny je hovädzí krk)
½ paradajky
1 list rímskeho šalátu
½ menšej cibule
1 menšia kyslá uhorka
1 lyžica kečupu
1 lyžica horčice
soľ
čierne korenie
byľka petržlenovej vňate
1 lyžica oleja



Mäso premiešame so soľou, čiernym korením a sekanou petržlenovou vňaťou. Mäso dobre postláčame, aby v ňom bolo čo najmenej vzduchu. Potom z mäsa vytvarujeme fašírku, ktorú nakoniec potrieme olejom a v prostriedku zľahka urobíme jamku.

Uhorku, cibuľu a paradajku nakrájame na plátky. Rímsky šalát natrháme na kúsky. Žemľu prekrojíme.

Rozpálime panvicu a obe časti žemle opečieme na reze dozlatista.

Na panvicu uložíme mäso a pečieme z oboch strán. Najprv sprudka a potom pozvoľna dopekáme.

Na spodnú opečenú časť žemle rozotrieme kečup, navrch poukladáme šalát, cibuľu a mäso. Navrch poukladáme paradajku a uhorku a priklopíme druhou polovicou žemle natretou horčicou.

Fritto misto – smažené kúsky zeleniny s brusnicovým dipom

1 mrkva
1 koreňový petržlen
¼ brokolice
200 g hladkej múky na obalenie
3 vajcia na obalenie
200 g panko strúhanky
na obalenie
1 l oleja na smaženie
80 g kyslej smotany
2 lyžice brusníc
pár kvapiek citróna
soľ



Mrkvu a petržlen nakrájame na hranolčeky, brokolicu rozoberieme na ružičky. Vajcia rozbijeme a rozmiešame so soľou. Zeleninu obaľujeme striedavo v múke, vajciach a panko strúhanke. V kastróle si rozpálime olej. Vložíme zeleninu a osmažíme dozlatista. Osmaženú zeleninu vyberáme na papierový obrúsok, aby nasiakol prebytočný olej. Kyslú smotanu rozmiešame so soľou, citrónovou šťavou a brusnicami.

Taštička z cesta na jarné závitky s kozím syrom, rukolou a brusnicami

200 g kozieho syra

80 g rukoly

12 lyžičiek brusníc

12 listov cesta na jarné závitky

1 lyžica hladkej múky

2 lyžice vody

50 ml olivového oleja



Na plátok cesta na jarné závitky poukladáme rukolu, plátok syra, brusnice a zabalíme. Cesto zlepíme zmesou z hladkej múky a vody. Pečieme pozvoľna na panvici s olivovým olejom po oboch stranách.

Kanapka so šunkovou penou a nakladanou zeleninou

4 plátky tmavého toastového chleba
100 g šunky od kosti
100 g syra žervé
soľ
10 bylíek pažitky
1 lyžica olivového oleja
50 g nakladaných uhoriek
2 baranie rohy
16 ks nakladaných cibuliek
bylinky alebo výhonky na ozdobu



Z každého plátka chleba vykrojíme štyri kolieska. Nasucho ich opečieme na panvici. Šunku dvakrát zomelieme v mlynčeku a miešame so žervé, soľou, olejom a nadrobno nasekanou pažitkou. Hotovú nátierku nanesieme na hrianky cukránskym vrecúškom alebo natrieme lyžičkou. Ozdobíme krájanou nakladanou zeleninou a bylinkami alebo výhonkami.

Zeleninové crudite s bylinkovým dipom

1 mrkva

½ šalátovej uhorky

½ žltej papriky

¼ bielej red'kovky

150 g kyslej smotany

1 vetvička tymianu

zväzoček plocholistej

petržlenovej vňate

soľ



Očistenú a olúpanú zeleninu nakrájame na hranolčky dlhé asi 10 cm. Lístočky tymianu a petržlenovej vňate vložíme do kyslej smotany. Osolíme a rozmixujeme.

Tortilla so šunkou a syrom, cottage a zeleninou

1 pšeničná tortilla,
priemer 25 cm
2 plátky šunky
2 plátky syra ementál
 $\frac{1}{4}$ šalátovej uhorky
 $\frac{1}{4}$ žltej papriky
 $\frac{1}{2}$ paradajky
40 g cottage cheese
lyžica nasekanej pažitky
sol'



Šunku a syr nakrájame na rezančky. Papriku a uhorku nakrájame na tenké rezančky, paradajky na tenké plátky. Tortillu ohrejeme nasucho na panvici a preložíme na tanier. Potrieme cottage cheeseom, posypeme pažitkou, jemne osolíme a navrch poukladáme nakrájanú zeleninu. Na ňu dáme syr a šunku a dobre zabalíme. Šikmo prekrájame.

Sandwich z celozrnného chleba s mozzarellou, paradajkami a bazalkovým krémom

2 plátky celozrnného chleba

5 listov čerstvej bazalky

30 g žervé

1 paradajka

½ mozzarely

1 lyžica olivového oleja

pár kvapiek citrónovej šťavy

hrst valeriánky (pol'níčka)



Plátky chleba nasucho opečieme. Bazalku najemno nasekáme a premiešame so žervé a soľou. Oba chleby potrieme krémom a na jeden poukladáme striedavo plátky paradajky a mozzarely. Jemne osolíme, pokvapkáme olivovým olejom, citrónovou šťavou a priklopíme druhým natretým chlebom.

Opečený ananás s praženým kokosom a vanilkovým krémom

1 ananás
50 g masla
2 – 3 limetky
5 cl trstinového rumu
100 g kokosu – plátky
80 g hnedého cukru
500 g mäkkého plnotučného
tvarohu
4 ks vanilkového cukru



Kokos v panvici nasucho opražíme dozlatista. Z ananásu odkrojíme spodnú časť, ďalej dookola obrežeme tvrdú šupku tak, aby bol ananás pekne žltý a mal stále okrúhly tvar. Nakoniec odkrojíme vňať. Rozkrojíme na štvrtiny, z ktorých odrežeme tuhú stredovú časť. Z každej štvrtiny nakrájame tri rovnaké časti. Na panvicu nasypeme hnedý cukor a necháme čiastočne rozpustiť na karamel. Pridáme maslo, necháme rozpustiť a vložíme ananás. Premiešame, zalejeme rumom a znovu premiešame. Potom vytlačíme na panvicu šťavu z limetky. Krátko povaríme tak, aby sa karamel rozpustil. Tvaroh dôkladne metlou rozmiešame s vanilkovým cukrom. Podávame vrchovatú lyžicu tvarohu s kúskom ananásu preliatym šťavou a posypané kokosom.

Jarný balíček s jablkami a škoricou

10 listov cesta na jarné závitky
2 jablká
1 hrst hrozienok
1 cl rumu
1 škoricový cukor
1 vanilkový cukor
60 g rozpusteného masla
3 byľky mäty
5 lyžíc vody
1 lyžica hladkej múky



Jablká zbavíme jadrovníkov a nakrájame na drobné kocky, ktoré zmiešame so škoricovým a vanilkovým cukrom. Pridáme rum, hrozienka a nasekané lístky mäty. Dobre premiešame. Na stred plátku cesta na jarné závitky dáme lyžicu jablčnej zmesi a zabalíme ako obálku. Posledný roh slepíme zmesou z rozmiešanej múky a vody. Hotové balíčky potrieme rozpusteným maslom a poukladáme na plech s papierom na pečenie. Pečieme v rozohriatej rúre na 220 stupňov Celzia dozlatista.

Hrušky s gorgonzolou, vlašskými orechmi a hrozienkami

2 hrušky
60 g gorgonzoly
1 hrst hrozienok
1 hrst vlašských orechov
20 g masla
50 ml bieleho portského vína
20 g cukru krupice
2 lyžice medu
šťava z ½ citróna



Vlašské orechy nasucho opražíme. Hrušku zbavíme jadrovníkov a nakrájame na osminky. Na panvici prepustíme maslo, na ktorom opečieme hrušky s hrozienkami, cukrom a necháme mierne skaramelizovať. Zalejeme vínom a citrónovou šťavou. Krátko podusíme. Hrušky na tanieri prelejeme šťavou, pridáme kúsky natrhanej gorgonzoly, posypeme drvenými orechmi a pokvapkáme medom.